

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 149 Seluma  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : VI /2  
Materi : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek ( Sprint )  
Alokasi waktu : 2 Kali pertemuan ( 4 JP )

### Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran reseprokal peserta didik dapat memahami dan mempraktekkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari ,lompat dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional dengan indikator :

- Menyajikan cara star lari jarak pendek dengan benar
- Menyajikan teknik lari cepat ( Sprint ) dengan benar
- Menyajikan cara memasuki garis finish pada nomor lari jarak pendek dengan benar
- Menunjukkan sikap disiplin tanggung jawab , kerjasama dan percaya diri

### Kegiatan Pembelajaran

- Guru menyiapkan kelas dan membuka kelas
- Peserta didik dengan bimbingan guru melakukan kegiatan permainan bentuk game permainan kucing dan tikus , permainan hitam hijau ( disamping untuk pemanasan juga sebagai kegiatan pengembangan kebugaran jasmani )
- Guru memberikan arahan jalannya pembelajaran dan peran peserta didik dalam proses pembelajaran
- Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok secara berpasangan ,guru memberikan kartu tugas berisi tugas gerak yang harus dilakukan .
- Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas variasi gerak dasar lari jarak pendek ( sprint ) .
- Peserta didik mencoba dan melakukan aktivitas-aktivitas variasi gerak dasar lari jarak pendek secara berpasangan dan saling memberikan timbal balik sesuai tugas gerak dalam kartu tugas.
- Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri , teman dalam kelompok dan guru tentang aktivitas-aktivitas variasi gerak dasar lari jarak pendek
- Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan aktivitas-aktivitas variasi gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai ,disiplin , tanggung jawab ,kerja sama dan percaya diri
- Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas-aktivitas variasi gerak dasar lari jarak pendek
- Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan refleksi dan umpan balik secara klasikal.
- Guru menutup pembelajaran

### Penilaian

Langkah-langkah dalam pelaksanaan penilaian :

- a. Sikap : Melalui pengamatan selama proses pembelajaran
- b. Pengetahuan : Tes uji lisan selama proses pembelajaran
- c. Keterampilan : Tes unjuk kerja selama proses pembelajaran

Mengetahui  
Ka SD Negeri 149 Seluma

Air Kemuning, 24 Juni 2020  
Guru PJOK

DINSAN,S.Pd  
NIP : 19660613198908100 0

Ade Wahyu Asririya Nengsih,S.Pd.Gr  
NIP : 199208162015022001

